

地産地消推進

磐田まるごとレシピ集



磐田市健康づくり食生活推進協議会
磐田フリー栄養士グループ会
磐田市健康増進課

はじめに

磐田市民が、ふるさと”磐田”に誇りを持ち、郷土を愛し、郷土の食を愛し、誰もが健康でいきいきと暮らせるように、そして、将来を担う子どもたちが大人に見守られながら、元気よく育つように食育を推進しています。

健康増進課では“ぬくもりのある市民サービス事業”の一つとして地場産品を利用した「磐田まるごとレシピ集」を磐田市健康づくり食生活推進協議会と磐田栄養士グループ会の協力を得て作成しました。第1部は、季節ごとに磐田の特産物を使った料理、第2部は「JA遠州中央農協の”ときめき野菜”」を使った料理を掲載しました。

ぜひ、ご家庭・保育園・幼稚園・学校等でご活用いただき、多くの地場産品が食卓にのぼることを願っています。

平成23年 3月



第1部

料理名

ページ

春

じゃごごはん	1
大豆とじゃこの揚げ煮	1
かつおの香味和え	2
いちごミルク寒天	2
グリーンピース入りターメリックライス	3
新じゃがのガーリック炒め	3

夏

大葉ハンバーグ	4
オクラの長寿あえ	4
なすのランパン	5
さやいんげんの焼きびたし	5
トマトのミルフィーユ	6
かぼちゃと卵のとろみスープ	6
メロンのチーズどら焼き	7

秋

海老芋のマリネ	8
海老芋の揚げ煮風	8
里芋の五平もち風	9
桜えびごはん	9
エリンギと鶏肉の山椒炒め	10
しいたけステーキ	10
さつま芋蒸ししょうかん	11

冬

ねぎぎょうざ	11
ほうれん草とチーズのおやき	12
チンゲン菜のツナ和え	12
タアサイと牛肉のオイスターソース炒め	13
レタスとわかめの酢の物	13
根菜の竜田揚げ	14
キャベツとじゃこのレモンドレッシング	14
白菜なべのみそ仕立て	15
田舎風レタススープ	15
ごぼうのゆず味噌サラダ	16

第2部

ときめき野菜

磐生福立菜
(バンセイフクタチナ)

磐生白菜
(バンセイバクチョイ)

紅心大根
(コウシンダイコン)

油菜心
(ユサイシン)

タアサイ

空心菜
(エンサイ)

黄ニラ

磐生福立菜のねぎオイル和え	17
磐生福立菜のチーズ焼き	17
磐生白菜のさっと煮	18
磐生白菜の味噌炒め	18
二色大根の甘酢漬け	19
紅心大根とツナの和風スパゲティ	19
油菜心とかぼちゃのごま和え	20
油菜心と卵のスープ	20
タアサイの塩炒め	21
タアサイの肉味噌包み	21
エンサイとかにかまぼこのマヨ和え	22
エンサイと春雨の中華スープ	22
黄ニラのスタミナ丼	23
黄ニラのごま酢和え	23